

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan terhadap korelasi saturasi oksigen dalam otot dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM *Softball* UPI. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM *Softball* UPI masih tergolong rendah dengan hasil persentase tingkat kebugaran jasmani yang berada pada level *very poor* sebanyak 57.14% dan *poor* sebanyak 42.86%. Mahasiswa UKM *Softball* UPI yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada level *poor* memiliki rata-rata profil SmO_2 lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada level *very poor*. Berdasarkan uji analisis statistik yang dilakukan dengan selang kepercayaan 95% didapatkan hasil adanya korelasi antara SmO_2 dengan kebugaran jasmani. Tingkat hubungan antar keduanya memiliki korelasi yang kuat. Penghitungan koefisien determinasi menunjukkan faktor saturasi oksigen memengaruhi tingkat kebugaran jasmani sebanyak 63,6 % dan 36,4% sisanya terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seperti aktivitas jasmani, istirahat, gizi dan umur.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai korelasi saturasi oksigen dalam otot dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM *Softball* UPI, penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengajar

Bagi para pengajar diharapkan dapat mengevaluasi kembali sistem pembelajaran materi *softball* yang sedang berjalan apakah sudah berjalan efektif atau belum dan memperhatikan kemajuan kemampuan mahasiswa, agar memastikan mahasiswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat menjalani pembelajaran materi *softball* dengan maksimal agar tujuan dari pembelajaran yang sedang berlangsung dapat tercapai dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa UKM *Softball* UPI, oleh karena itu disarankan agar diujikan pada mahasiswa dengan skala yang lebih luas.